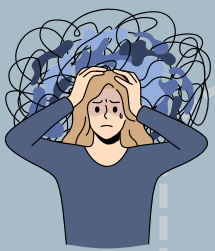


Detección de Sobrecarga en Cuidadores



Factores contextuales del cuidador

1. **Relación con la persona cuidada:** edad, genero, estado civil, nivel educativo, ocupación.
2. **Tiempo dedicado al cuidado:** número de horas diarias/semanales.
3. **Presencia de apoyo social:** disponibilidad real y percibida de familiares o redes de apoyo.
4. **Condiciones socioeconómicas:** impacto financiero del cuidado, posibilidad de acceso a recursos externos.



Factores estresantes

1. **Carga objetiva:** Tareas de cuidado, nivel de dependencia de la persona cuidada, alteraciones conductuales o cognitivas que requieran mayor atención.
2. **Carga subjetiva:** Percepción del cuidador sobre el impacto emocional y físico del cuidado.
3. **Impacto en la vida cotidiana:** dificultad para compatibilizar el cuidado con el empleo, vida social, autocuidado y descanso.



Indicadores de sobrecarga emocional y física

1. **Síntomas emocionales:** ansiedad, depresión, culpa, ira, frustración.
2. **Síntomas físicos:** fatiga, alteraciones del sueño, dolores musculares, tensión arterial elevada.
3. **Aislamiento social:** reducción del contacto con amigos o actividades recreativas.
4. **Impacto en la salud mental:** ideación suicida, síntomas depresivos, desesperanza.



Estrategias de afrontamiento y apoyo social

1. **Estrategias activas:** búsqueda de apoyo, delegación de tareas, planificación del cuidado.
2. **Estrategias evitativas:** negación, aislamiento, consumo de sustancias.
3. **Percepción de recursos disponibles:** conocimiento sobre servicios de respiro, grupos de apoyo, asistencia profesional.



Consecuencias del estrés y riesgos asociados

1. **Impacto en la salud física y mental:** aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos del ánimo.
2. **Problemas en la dinámica familiar:** conflictos en la distribución del cuidado, resentimiento ente familiares.
3. **Riesgo de negligencia o maltrato:** debido al agotamiento físico y emocional del cuidador.

